

西中学校 心の相談室だより

令和元年7月号

こんにちは、相談員の吉澤です。早いもので1学期もあとわずかとなりました。みなさんにとっての新年度の学校生活はいかがだったでしょうか。1年生のみなさんは、友達関係、部活での人間関係と、忙しい毎日だったと思います。2年生のみなさんは、野外活動を通して体験し、学んだことも多かったのではないかと思います。3年生のみなさんは、修学旅行が思い出深い日々になったことと思います。

夏休みが近づいてきましたが、1学期で張りつめたココロの緊張を十分にほぐして、有意義に過ごしてください。しっかり充電して、2学期にはまた元気な顔を見せてください。



月曜日 10:30~16:30
◆スクールカウンセラー／中井 千翔（北館二階 西の突き当たり）
 「来室される方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」

水・金曜日 11:30~16:00
◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）
 「心理カウンセラー:生徒のみなさんが笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」

相談の申込み・予約方法と手順

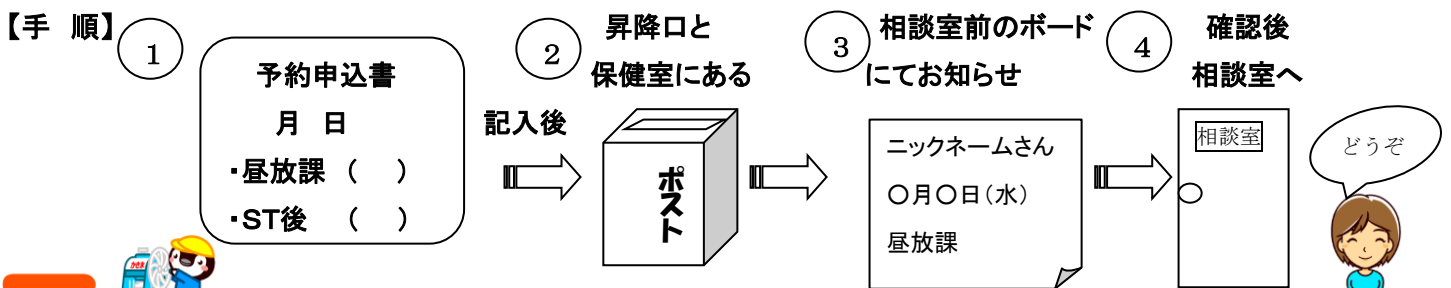
- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
 - 方法2. 「昇降口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込み。
 - 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。
- ※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前にニックネームを掲示します。



※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。



月	火	水	木	金
1 中井 10:30~16:30	2	3 吉澤 11:30~16:00	4	5 吉澤 11:30~16:00
8 中井 10:30~16:30	9	10 吉澤 11:30~14:30	11	12 吉澤 11:30~14:30
15 海の日	16 中井 10:30~16:30	17 吉澤 11:30~16:00	18	19 終業式

1学期が終わろうとしています。「自分をよく見せよう」とか「浮かないようにしよう」とか、いつも人に合わせて「いい人」を演じて疲れてしまった人も多いのではないのでしょうか。

「なりたい自分になるには」

◆ **キミは自分に厳しすぎることはありませんか**

前回、自分のことが “ スキ ” or “ キライ ” ということを知りましたが、その後の自分のことはどうでしょうか。

◆ **思い込みでどんどんつらい方向へ**

- 自虐的になり、「自分は無能なんだ」と自分に呪いをかけてしまう。
- 結局、自分でそのような悪い結果を招くようにしむけてしまうことになる。



◆ **なんでも自分がいけなかったと考えるマジメな人**

- 努力家、良心的な自力本願型の人によくみられる。
- 生活のありとあらゆる部分を自分でコントロールできるものではないし、ことはいつもうまくいくとは限らない。



◆ **失敗しても、「大丈夫」と自分をカづけよう**

- 自分の親友に語りかけるように、自分自身にもやさしく励まそう。
- ひとつの失敗で、すべて自分がダメだとは限らない。



◆ **反省して振り返りはOK**

- 失敗は誰にでもある、よくある話だ。
- 振り返りをして、次にしないようにきちんと生かせばいいことなんだ。
- 振り返りもせず、何度も同じことを繰り返すような人間にならなければいいんだ。

さあ、自分にも優しくしてみましょう!!

キミには、キミにしかない、よいところがたくさんあるのだから…



切り取り線

☆ **予約申込書** ☆

申込日: 平成 年 月 日

年 組 / 氏名

* 相談したい相手の番号に○をつけてください

① スクールカウンセラー 中井(月)

② 心の教室相談員 吉澤(水)・(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆ ニックネーム:

(例) ミッフィー